

# BEWEGUNGSTIPPS

## FÜR KINDER MIT DEN ELTERN

0 bis 9  
 Monate



# BEWEGUNG

## für eine gesunde Entwicklung

Eines ist Ihnen sicherlich bewusst: Ihr Baby braucht Bewegung. Sie dient dazu sich auszudrücken, Beziehungen aufzubauen und den Körper sowie die Umwelt zu entdecken. Nach und nach lernt Ihr Kind seine Bewegungen und seine Haltung bewusst zu steuern und sich fortzubewegen. Die Bewegung unterstützt das Lernen und die Entwicklung Ihres Babys.

## Babys brauchen Bewegung

Babys strampeln viel. Man könnte daher denken, sie würden sich ausreichend bewegen. Doch die körperliche Verfassung von Kindern hat sich in den letzten Jahren verschlechtert. Dieses Problem hat seinen Ursprung oftmals schon in den ersten Lebensmonaten. Manchmal sind die Möglichkeiten zur Bewegung durch das häusliche Umfeld begrenzt (Platzmangel, kein Park in der Nähe, lärmempfindliche Nachbarn usw.), manchmal sind die Lebensumstände der Eltern ausschlaggebend (Auslastung im Alltag, motorisierte Fortbewegung usw.) oder Accessoires wie Babywippen oder Kinderautositze werden verwendet, die wenig bewegungsfördernd sind.

Doch Babys haben einen natürlichen Bewegungsdrang und selbst einfache Bewegungen tun ihnen gut.

## Wie können Sie Ihr Kind unterstützen?

Die Anregungen auf den folgenden Seiten sollen Ihnen helfen die Bewegungsentwicklung Ihres Kindes im Alltag zu unterstützen. Es empfiehlt sich, zusätzlich auf die jeweiligen Bedürfnisse Ihres Kindes einzugehen.



# ICH BRAUCHE BEWEGUNG, UM...



... zu kommunizieren

Meine Eltern können mir dabei helfen, indem sie:

- » Sich Zeit nehmen für Blickkontakt mit mir.
- » Mir eine Ecke einrichten, in der ich mich gefahrlos frei bewegen kann
- » Sich Zeit nehmen, mit mir zu kuscheln
- » Lernen auf meine Äusserungen und Bedürfnisse einzugehen



... mich danach auszuruhen



... meinen Körper zu entdecken



... Dinge zu greifen und mit ihnen zu spielen



... zu lernen meine Haltung und meine Bewegungen zu steuern

# ZU MÜDE, UM SICH ZU BEWEGEN?

0 Monate



## Blickkontakt

Ihr Kind genießt es, Sie anzuschauen und sich gegenseitig anzulächeln. Drehen Sie Ihr Gesicht langsam von rechts nach links. Es wird seinen Kopf bewegen und Ihnen mit dem Blick folgen.

### variante

Machen Sie Geräusche oder schneiden Sie Grimassen.

## Gesicht erkunden

Legen Sie sich neben Ihr Kind und rollen Sie es sanft auf die Seite, sodass Sie sich anschauen und es Ihr Gesicht anfassen kann.

**Aufgepasst:** Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Kind mal auf die eine, mal auf die andere Seite legen.



## Schiffschaukel

Setzen Sie sich auf den Boden und heben Sie Ihr Kind rittlings auf ein Bein, sodass es mit den Füßen den Boden berührt. Halten Sie es um die Taille, die Hüften oder an den Händen und lassen Sie es mal nach rechts, mal nach links kippen.

**Aufgepasst:** Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Baby dabei nicht hin und her schütteln.

### variante

Drehen Sie Ihr Baby um, sodass es Sie anschaut.

Die Vorschläge sind von oben nach unten auf der Seite auf die Entwicklung des Babys abgestimmt. Achten Sie der Sicherheit halber beim Spielen immer darauf, was Ihr Kind schon kann.

9 Monate





# ZWISCHENDURCH

## Wiegen

Wiegen Sie Ihr Kind auf dem Arm. Summen oder singen Sie Ihrem Baby etwas vor.

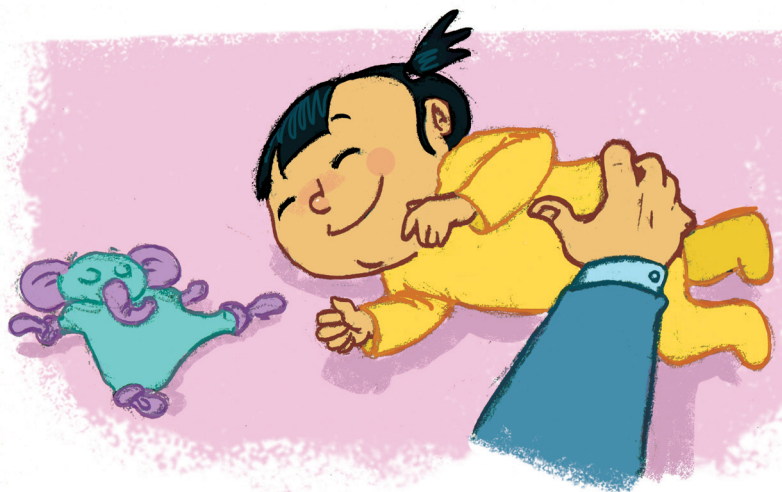


## Spiel und spass beim Windelwechseln

Ermuntern Sie Ihr Kind beim Windelwechseln seine Hände und Füße zu entdecken. Schieben Sie eine Hand unter seinen Po und kippen Sie leicht sein Becken, damit es seine Füße anfassen kann.

## seitenrolle

Helfen Sie Ihrem Kind, sich vom Bauch auf den Rücken und vom Rücken auf den Bauch zu drehen. Legen Sie eine Hand auf seine Hüfte oder ein Bein, um die Bewegung sanft zu unterstützen.



# EIN SICHERER BEWEGUNGSRAUM

## Freude an der Bewegung

Solange Ihr Kind noch nicht krabbeln kann, eignet sich Ihr Bett ganz wunderbar als Spielfläche. Legen Sie Ihr Kind auf den Rücken, sodass es ungehindert strampeln und sich bewegen kann. Bleiben Sie bei ihm.



## Gegenstände entdecken

Legen Sie Ihr Kind auf einer Krabbeldecke auf den Boden. Halten Sie Ihrem Kind Gegenstände hin, mit denen es spielen kann. Lassen Sie es die Gegenstände berühren, festhalten und in den Mund nehmen.

## Erkundung

Sorgen Sie für einen sicheren Bewegungsraum. Verteilen Sie Gegenstände oder Spielsachen im Umfeld Ihres Kindes und ermutigen Sie es, diese zu holen. Lassen Sie es Form, Material und Farben der Gegenstände erkunden.



# BEI SCHLECHTEM WETTER

## Kuscheln

Nehmen Sie Ihr Kind aus seinem Bett, indem Sie unter seinen Po greifen und mit der anderen Hand Nacken und Kopf stützen. Halten Sie das Baby sicher und geborgen im Arm.



0 Monate

## Spazierengehen

Wie Sie, braucht auch Ihr Baby frische Luft. Achten Sie bei schlechtem Wetter darauf, dass Ihr Kind angemessen «eingepackt» ist, um die Welt draussen zu erkunden.



## Kuckuck

Verbergen Sie Ihr Gesicht mit einem Tuch und ziehen Sie es dann weg. Ihr Kind wird Ihnen beim Verschwinden und Wiederauftauchen zuschauen und dabei lernen.



9 Monate





## WEITERE INFORMATIONEN

Unter [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) finden Sie Informationsmaterial wie Broschüren, Videos und mehr mit weiteren Anregungen, Spielideen und Ratschlägen (französische Website).



## EMPFEHLUNGEN



### BEWEGUNG ANREGEN

Säuglinge sollten sich mehrmals pro Tag ausgiebig bewegen (auf dem Bauch oder Rücken liegen, krabbeln, am Boden spielen usw.).



### WENIG SITZEN

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind so wenig wie möglich still sitzen muss (z.B. lassen Sie Ihr Baby, wenn es wach ist nicht unnötig im Autokindersitz oder in der Babywippe).

Babys gehören nicht vor einen Bildschirm (TV, Computer, Videospiele etc.).

## ENTWICKLUNGSTUFEN

0 Monate

nimmt Blickkontakt auf

ballt die Hände zu Fäusten, hält Ihre Finger fest

strampelt auf dem Rücken liegend

kann seinen Kopf halten und Geräuschen oder Ihnen zuwenden

schaut seine Hände an und spielt damit

fängt an, nach Dingen zu greifen, die man ihm hinhält

stützt sich auf dem Bauch liegend auf die Unterarme

greift seine Füßchen

erkundet Gegenstände und nimmt sie in den Mund

dreht sich vom Rücken auf den Bauch und umgekehrt

versucht Dinge zu fassen, die weiter weg liegen

beginnt, sich hinzusetzen

9 Monate

## IMPRESSUM

### // VERFASSER

Fabio Peduzzi<sup>1</sup>

Nicola Soldini<sup>1</sup>

Dr. méd. Lise Miauton Espejo<sup>2</sup>

// In enger Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Psychomotorik der HETS Genf, HES-SO/Genf entwickelt: A.-F. Wittgenstein Mani, Professorin, HES C. Blanc Müller, Lehrbeauftragte, HES M. De Monte, Lehrbeauftragte, HES L. Julien, Studentin L. Barras, Studentin

### // ILLUSTRATION

Joël Freymond

### // GESTALTUNG

Tessa Gerster

### // EDITION

1. französische Ausgabe 2014

Übersetzt 2016

### // ÜBERSETZUNG UND LEKTORAT

CLS Communication

Linda Nussbaumer

©<sup>1</sup> Gesundheitsligen, Kantonales Aktionsprogramm «Ça marche!», Lausanne

<sup>2</sup> Medizinisch-chirurgische Abteilung für Pädiatrie (DMCP), Kinderspital Lausanne